



RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA PLAYA

(AJUNTAMENT DE DÉNIA)

Adecuación a las prioridades de la convocatoria

Promoción de la actividad física y de los hábitos de vida saludables.

Población destinataria y cobertura

Personas jóvenes (entre 18 y 30 años), personas adultas (entre 30 y 65 años) y personas mayores (a partir de 65 años).

Número de personas beneficiarias directas

Aproximadamente 2.000 personas a lo largo del período de implementación del proyecto.

INTRODUCCIÓN

El proyecto “**Actividades Deportivas en la Playa**”, impulsado por el Ayuntamiento de Dénia y coordinado por la Concejalía de Salud Pública y la Concejalía de Deportes, tiene como finalidad fomentar la práctica regular de actividad física y la consolidación de hábitos de vida saludables durante los meses de verano.

Aprovechando el entorno natural de las playas del municipio, el programa ofrece actividades deportivas gratuitas, accesibles y adaptadas a todas las edades, con el objetivo de mejorar la salud física, el bienestar emocional y la convivencia social de la ciudadanía. Esta iniciativa contribuye a generar espacios de participación activa, inclusión y promoción de la salud comunitaria.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTUACIÓN

La campaña ha consistido en la realización de actividades deportivas orientadas a la salud, tales como **Taichí, Mantenimiento Funcional, Aeróbic-Fitness y Pilates**.

Las sesiones se han desarrollado en horario de mañana (08:00–08:45 h y 09:30 h) y en horario de tarde (20:00 h), con un total de **286 sesiones** a lo largo del período de ejecución.

La actuación ha tenido como principal resultado la mejora de la condición física y la salud general de las personas participantes, así como la creación de espacios de socialización saludables que fomentan la convivencia y el bienestar colectivo.

OBJETIVOS

Objetivo general

Ofrecer una alternativa que permita dar continuidad a los hábitos saludables y a la práctica deportiva durante los meses de julio y agosto.

Objetivos específicos

- Promover la actividad física como herramienta de bienestar corporal y fomento de un estilo de vida activo y saludable.
- Mejorar el bienestar psicológico y emocional, contribuyendo a la prevención de situaciones de depresión y ansiedad.
- Fortalecer las relaciones sociales y crear espacios de aprendizaje colectivo, evitando situaciones de soledad no deseada, especialmente en personas jóvenes y mayores.

ACTIVIDADES

El programa ha estado compuesto por un conjunto de actividades coordinadas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas usuarias. Las sesiones han sido impartidas por empresas especializadas del sector deportivo, con el apoyo del personal municipal y de profesionales de clubes y asociaciones deportivas y de promoción de la salud.

Las actividades están abiertas a toda la población, y cada participante regula la intensidad de los ejercicios según su condición física. El programa se ha desarrollado durante los meses de julio y agosto, de lunes a viernes, con tres sesiones por la mañana y una por la tarde, siempre que las condiciones meteorológicas lo han permitido.

CONCLUSIÓN

El proyecto ha tenido una excelente acogida, con una elevada participación y una valoración muy positiva por parte de las personas asistentes. Las actividades han contribuido de forma significativa a la mejora de la salud física, emocional y social de la población, reforzando los vínculos comunitarios y fomentando hábitos de vida saludables.

Esta experiencia pone de manifiesto la conveniencia de seguir impulsando iniciativas de este tipo en futuras ediciones, consolidándolas como una herramienta clave para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar general de la ciudadanía.